

「心と体の健康講座」シリーズ

# 体内時計と健康

人間には体温や血圧が上下したり、ホルモンの分泌量  
が変化するなどの日内変動があります。心筋梗塞や狭心  
症が朝や夕方、月曜日、1ヶ月の第1週目そして冬に多い  
のです。この原因に体内時計、時計遺伝子があります。

夜遅い食事は肥満の原因になると言われています、  
健康維持には「いつどう食べるか」が大切です。近年  
体内で栄養素の代謝などのリズムを司る体内時計の  
メカニズムが分かり、食事摂取の関係を解説します。



## 第1回目

11月25日(土)午後2時~4時  
「健康な脳を維持する仕組み  
~時間生物学~」



講師: 石田<sup>のりお</sup>直理雄氏 氏  
公益財団法人 国際科学振興財団  
時間生物学研究所長

著書 『きちんとわかる時計遺伝子』  
『時間生物学事典』

## 第2回目

12月2日(土)午後2時~4時  
「体内時計と食事摂取の関係  
~時間栄養学~」



講師: 柴田 重信 氏  
早稲田大学 先進理工学部 教授

著書 『体内時計の科学と産業応用』  
『時間栄養学—時計遺伝子と  
食事のリズム』

会場 ▼ 生涯学習センター 5階 研修室 4  
対象 ▼ 16歳以上の方 定員 ▼ 30名(申込先順)  
受講料 ▼ 1,500円  
申込 ▼ 生涯学習センターへお電話、インターネット、直接窓口へ  
TEL. 03-5813-3730

〒120-0034 足立区千住五丁目 13-5 学びピア 21 4階  
インターネット <https://reserve.city.adachi.tokyo.jp/webcls/>  
(申込時にメールアドレス等のご登録が必要です)



足立区生涯学習センターの講座情報は、コミュニケーション情報誌「ピア・ナビ」、またはホームページ <http://www.adachi-shogakucenter.net/>

主催: 足立区生涯学習センター 受託運営: NPO 法人あだち学習支援ボランティア「楽学の会」